

Knieschmerzen

Wie kann ich mir erfolgreich selber helfen

wer mit schmerzenden Knien durchs Leben geht, weiss wie stark dies Einfluss auf die Lebensqualität hat.

In diesem Kurs zeige ich ihnen verschiedene Möglichkeiten wie sie sich selber helfen können Schmerzen zu lindern, die Beweglichkeit zu fördern und somit ihre Knie gesundheitlich unterstützen und stärken können.

Kursinhalt:

- Anatomie des Kniegelenkes
- Selbstmassage mit und ohne einfachen Hilfsmitteln
- Anlegen eines Kinesio- Tapes
- Unterstützende Wickel – Schmerzlindernd - entzündungshemmend
- Akupressurpunkte
- Kontraindikationen

Voraussetzungen

Es sind keine Vorkenntnisse nötig

Mitbringen

2 Badetücher, bequeme Kleidung

Datum/Zeit

Tages Workshop, siehe Webseite

Durchführungsort

Soul & Bodybalance

Breitenweg 2, 3604 Thun

